

ĒDIENKARTE 3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/3	6.4	5.3	26.2	168	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	3.4	4.0	11.6	98	L3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	9.1	7.2	32.6	255						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	8.3	10.1	36.4	261						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	13.9	11.3	64.1	442						
Kopā: Launags(L)	E22%	8.7	9.8	18.5	199	KOPĀ:	30.9	31.1	119.0	901	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 180.9 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 312.5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/3	5.1	4.2	24.9	158	P5 Piens	150	4.5	3.0	6.7	72
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	90	10.0	5.1	9.4	134
P1 Vistas gaļas stroganovs	80	6.4	9.5	4.0	122	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Makaroni, vārīti	90	2.3	3.4	24.3	148	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	4.1	3.4	51	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Rabarberu uzpūtenis	90	0.8	0.1	9.2	42						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.4	7.8	32.0	226						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16.1	20.2	54.1	467	KOPĀ:	34.7	38.6	111.7	952	
Kopā: Launags(L)	E27%	12.2	10.6	25.7	259	Siers, biezpiens 67.5 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 62 grami					Piena produkti 268.4 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 124.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena auzu pārslu zupa	180	4.9	4.4	15.7	123	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83	L1 Tostermaize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.8	20.2	96
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.2	2.7	5.8	60	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas šņicele	60	9.9	10.1	10.3	199	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	50	0.6	2.0	5.1	43						
P5 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	7.4	9.2	22.7	206						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.4	17.7	47.0	452	KOPĀ:	33.8	32.0	118.9	938	
Kopā: Launags(L)	E30%	9.0	5.0	49.2	280	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 107.7 grami					Piena produkti 334.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 119.4 grami										
Augļi un ogas 102.3 grami	Gala un zivs 50 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4 Redīsu-lociņu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	1.2	27
B2 Rudzu maize ar tomātiem	15/4/15	1.3	3.5	7.0	67	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	10/2/15	5.2	8.8	6.9	130
P1 Dārzenų zupa	150	2.6	2.7	6.7	62	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P2 Kurzemes stroganovs	70	6.5	7.2	2.5	122	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	2.2	9
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Grauzāmburkāni	75	1.0	0.1	5.4	30
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9.0	12.6	21.2	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15.4	13.4	53.6	423	KOPĀ:	32.6	38.6	110.1	957	
Kopā: Launags(L)	E31%	8.2	12.6	35.4	295	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 198.5 grami					Piena produkti 44.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami	Kartupeļi 25.8 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.1	3.2	31.0	174	P5 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.6	5.3	57
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	150/4	2.7	3.9	9.0	84	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/20	3.7	5.7	7.9	99
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	5.6	4.3	95	L2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E37%	12.9	12.0	46.9	349						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.0	14.5	57.6	428	KOPĀ:	33.4	33.0	126.3	942	
Kopā: Launags(L)	E18%	4.5	6.6	21.8	166	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 124 grami					Piena produkti 321 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 168.2 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 75 grami										
Pievienotais sāls 3.9 grami	Dārzeni 673.1 grami					Siers, biezpiens 112.5 grami					
Pievienotais cukurs 31.6 grami	Kartupeļi 373.1 grami					Piena produkti 1280.6 grami					
Augļi un ogas 426.7 grami	Gala un zivs 245 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.